



Abbott

WOMEN'S HEALTH

MUJERES  
ZEN

20

CONSEJOS  
PRÁCTICOS

PARA

EL CUIDADO DE  
LAS **EMOCIONES**

# 20 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL CUIDADO DE LAS EMOCIONES

Los estudios que se han realizado para analizar el papel de drospirenona 3 mg / etinilestradiol 20  $\times\mu\text{g}$  en el mejoramiento de los síntomas del síndrome disfórico premenstrual han demostrado que la gravedad de 21 síntomas, de los que hacen parte el estado de ánimo depresivo, los cambios de humor y la irritabilidad, disminuye más del 50%, lo que conlleva una mejora **SIGNIFICATIVA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES.**

Además del tratamiento con drospirenona 3 mg / etinilestradiol 20 g, las emociones de sus pacientes pueden cuidarse poniendo en práctica los siguientes 20 consejos:



## FEMELLE®

DROSPIRENONA 3mg/ ETINILESTRADIOL 0,02 mg

## 1. AUTOCONCIENCIA

Haga concientes sus emociones. Identifique cómo se sienten cada momento.

## 2. NO JUZGUES SUS EMOCIONES

Permítase sentir todas las emociones a fondo, incluso las negativas..

## 3. EXPRESIÓN DELAS EMOCIONES

Encuentre las formas de expresar todo aquello que siente, ya sea desde el diálogo, hasta diferentes expresiones artísticas.

## 4. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Mantenga una alimentación balanceada y nutritiva. Evite las grasas saturadas, los embutidos, el alcohol y los azúcares.

## 5. HIGIENE DEL SUEÑO

Procure establecer prácticas de sueño regulares (entre 6 y 8 horas diarias) y que fomenten la calidad de sus horas de descanso.

## 6. ACTIVIDAD FÍSICA

Una rutina de 15 minutos diarios de actividad física podría **BENEFICIAR SU SALUD MENTAL Y EMOCIONAL.**

## 7. TIEMPO PROPIO

Reserve momentos para hacer lo que realmente disfruta y le produce bienestar y satisfacción: leer, ver películas, escribir, caminar, pintar.

## 8. RELACIONES SALUDABLES

Rodéese de personas con las cuales se sienta apoyado y tranquilo; evite las relaciones tóxicas y que le generen estrés o incomodidad.

## 9. DECIR NO

Aprenda a decir “no” cuando sea necesario y establezca límites sanos en sus relaciones personales y profesionales.

## 10. GESTIÓN DEL ESTRÉS

Encuentre mecanismos que le ayuden a reducir los niveles de estrés: meditación, ejercicios de respiración o mindfulness.

## 11. OBJETIVOS Y PROPOSITOS

Mantenga claros y renovados sus objetivos y propósitos a corto, mediano y largo plazo.

## 12. MENTALIDAD POSITIVA

Enfóquese en los aspectos positivos de las cosas y aprenda a reemplazar los pensamientos negativos en constructivos.

## 13. RED DE APOYO

Tenga a la mano una red de apoyo con la que siempre pueda contar en momentos de desasosiego.

## 14. PEDIR AYUDA

Sea consciente cuando necesite ayuda profesional en el manejo de sus emociones. Pedir ayuda no está mal a veces.

## 15. GENEROSIDAD

Practique la generosidad con usted mismo y con los demás en todos los aspectos.

## 16. EMPATÍA

Intente comprender y estar en los zapatos de las demás personas. Esto le ayudará a fortalecer sus relaciones.

## 17. RUTINAS DE AUTOCUIDADO

Incluya en su rutina diaria momentos para cuidarse a usted mismo: mascarillas, baños aromáticos, masajes relajantes.

## 18. EVITE LA COMPARACIÓN

Cada quién lleva sus propios ritmos y compararse no hace más que fomentar la ansiedad y la frustración.

## 19. FOMENTE SU CREATIVIDAD

Realice actividades en las cuales se ponga a prueba su creatividad y su expresividad.

## 20. CONECTE CON LA NATURALEZA

Pase tiempo al aire libre y disfrute del verde. Esto puede mejorar su estado de ánimo y su salud emocional.<sup>2-3</sup>

Referencias: 1. Bachmann G, Kopacz S. Drospirenone/ethinyl estradiol. *Adherence*. 2009;3:259-64. 2. Sus sentimientos [Internet]. *Sus sentimientos-de-bienestar/sus-sentimientos* 3. Martin S. 25 ways to improve your mood. <https://www.livewellwithsharonmartin.com/improve-emotions/>. Accessed June 16, 2023.

Personal contraceptive choices - use of a form of birth control. *Personal contraceptive choices*. 2023. Available from <https://www.cdc.gov/sexual-reproductive-health/contraception/>. Accessed June 16, 2023. Live Well with Sharon Martin. 2021 [cited 16 de junio de 2023].



# FEMELLE®

DROSPIRENONA 3mg / ETINILESTRADIOL 0,02 mg

## ANTICONCEPTIVO ORAL PARA EMBARAZARSE Y SENTIRSE BIEN

### PRIMERA ELECCIÓN EN EL TRATAMIENTO SÍNDROME DISFÓRICO PREMENSTRUAL<sup>1</sup>

REGÍMEN EXTENDIDO  
24/4

99% PROTECCIÓN ANTICONCEPTIVA<sup>1</sup>



ADECUADO PERFIL DE SEGURIDAD BAJA CARGA DE ETINILESTRADIOL<sup>3</sup>

## PARA AMUJERZAR ZENITAMENTE

## \$PRECIO REGULADO

Femelle 20 CD. R5 INVIAMA. INVIAMA 2019M-0008489-R1. Composición: Drosipirenona 3 mg Etinilestradiol 0,02 mg. Presentación: 24 Tabletas con activo y 4 tabletas con placebo. Indicación: Anticonceptivo oral. Tratamiento del síndrome disfórico premenstrual. Tratamiento de acné vulgar moderado; nuevas contraindicaciones (Acta no. 05 de 2021 numeral 3.19.5.) los anticonceptivos hormonales combinados (ahc) no se deberían usar con las siguientes afecciones. así como a aparecer alguna de las siguientes afecciones por primera vez durante el uso de ahc, se debe dejar de tomar el producto inmediatamente. presencia o riesgo de tromboembolismo venoso (tev) tromboembolismo venoso (tev actual (con anticonvulsivos) o antecedentes de tev (p. ej., trombosis venosa profunda (tvp) o embolia pulmonar (ep)) opredisponeción hereditaria conocida o adquirida de tromboembolismo venoso, como resistencia a la apc, (incluyendo el factor v leiden), deficiencia de antitrombina iii, deficiencia de proteína c y deficiencia de proteína s o cirugía mayor con inmovilización prolongada con alto riesgo de tromboembolismo venoso debido a la presencia de múltiples factores de riesgo. presencia o riesgo de tromboembolismo arterial (tea) tromboembolismo arterial. tromboembolismo arterial actual, antecedentes de tromboembolismo arterial (p. ej., infarto de miocardio) o alguna afección prodrómica (p. ej., angina de pecho) enfermedad cerebrovascular: accidente cerebrovascular actual, antecedentes de accidente cerebrovascular o alguna afección prodrómica (p. ej., ataque isquémico transitorio, ait) opredisponeción hereditaria conocida o adquirida a tromboembolismo arterial, como la hiperhomocisteinemia y anticuerpos antifosfolípidos (anticuerpos anticardiolipinas, anticoagulante lúpico) o antecedentes de migraña con síntomas neurológicos focales, uno alto riesgo de tromboembolismo arterial debido a múltiples factores de riesgo (ver) o la presencia de un factor de riesgo serio como: diabetes mellitus con síntomas vasculares hipertensión grave odiplografía grave odipropnea o antecedentes de enfermedad hepática grave, siempre y cuando los valores de función hepática no hayan regresado a la normalidad insuficiencia renal aguda o insuficiencia renal aguda o presencia o antecedentes de tumores hepáticos (benignos o malignos) otomares malignos conocidos o sospechados inducidos por esteroides sexuales (p. ej., de los órganos genitales o de la mama) osangrado vaginal no diagnosticado. ohipersensibilidad a los principios activos o a alguno de los excipientes ohipersensibilidad al marí o a la soya. ofemelle 20 cd® está contraindicado para su uso en concomitancia con medicamentos que contengan ombitasvir/paritaprevir/ritonavir y dasabuvir, nuevas prescripciones y advertencias otras condiciones el humor depresivo y la depresión son efectos no deseados bien conocidos del uso de anticonceptivos. la depresión puede ser seria y constituye un factor de riesgo bien conocido para el comportamiento suicida y el suicidio. se le debe aconsejar a las mujeres que se comuniquen con su médico en caso de presentar inestabilidad emocional y síntomas de depresión, incluso justo después de iniciar el tratamiento. el componente de progestina en femelle 20 cd® es un antagonista de la aldosterona con propiedades ahorradoras de potasio. en la mayoría de los casos, no se espera incremento alguno en los niveles de potasio. sin embargo, en un estudio clínico en algunos pacientes con disfunción renal leve o moderada y uso concomitante de medicamentos ahorrradores de potasio, los niveles de potasio en suero se incrementaron ligeramente, pero no significativamente, durante la ingesta de drosipirenona. por consiguiente, se recomienda verificar el potasio sérico durante el primer ciclo de tratamiento en pacientes que presentan insuficiencia renal y potasio sérico previo al tratamiento en el intervalo de referencia superior y particularmente durante el uso concomitante de medicamentos ahorrradores de potasio. las mujeres con hipertericidemia o con antecedentes familiares de la misma, pueden tener un mayor riesgo de pancreatitis al utilizar ahc, aunque se han reportado incrementos pequeños en la presión arterial en muchas mujeres que toman ahc, son raros los incrementos clinicamente relevantes. únicamente en estos casos raros se justifica la suspensión inmediata del uso de ahc. si, durante la utilización de un ahc en hipertensión preexistente los valores de presión arterial están constantemente elevados o el incremento significativo en la presión arterial no responde adecuadamente al tratamiento antihipertensivo, será necesario retirar el ahc, donde se considere apropiado, la utilización de ahc puede reanudarse si se logran valores normotensivos con la terapia antihipertensiva. se ha reportado que las siguientes condiciones aparecen o se deterioran tanto con el embarazo como con la utilización de ahc, pero la evidencia de una asociación con el uso de ahc es inconclusa: ictericia y/o prurito relacionados con colestasis; cálculos biliares; porfiria; lupus eritematoso sistémico; síndrome hemolítico urémico; corea de sydenham; huncs; fangueo; fiebre; alteraciones de la función hepática agudas o crónicas pueden requerir la suspensión del uso del ahc hasta que los marcadores de la función hepática regresen a la normalidad. la recurrencia de la ictericia colestática y/o del prurito relacionado con colestasis que había ocurrido anteriormente durante el embarazo o durante la utilización previa de esteroides sexuales requerirá la suspensión de los ahc, aunque los ahc pueden tener un efecto sobre la función periférica a la insulina y la tolerancia a la glucosa, no existe evidencia que indique la necesidad de alterar el esquema terapéutico en diabéticas que utilizan dosis bajas de ahc (con un contenido de etinilestradiol <0,05 mg), sin embargo, las mujeres diabéticas deben estar bajo atenta observación, particularmente en los estadios tempranos de utilización de ahc, se ha reportado empeoramiento de la depresión endógena, de epilepsia, de la enfermedad de crohn y de colitis ulcerativa durante la utilización de ahc. puede ocurrir ocasionalmente clonazepam, especialmente en mujeres con antecedentes de clonazepam gravídico. las mujeres con tendencia al clonazepam deben evitar la exposición al sol o a la radiación ultravioleta mientras toman ahc. examen y consulta médica antes de iniciar o de reinstaurar femelle 20 cd®, se debe elaborar una historia clínica completa (incluyendo antecedentes familiares) y se debe descartar un embarazo. se debe medir la presión arterial y se deberá hacer un examen físico, guiándose por las contraindicaciones y advertencias. es importante señalar a la mujer: la información sobre la trombosis venosa y arterial, incluida el riesgo de femelle 20 cd® en comparación con otros ahc, los síntomas de tev y tea, los factores de riesgo conocidos y qué hacer si hay sospecha de trombosis, también se le debe indicar a la mujer que los detenidamente el prospecto para la usuaria y que siga los consejos dados. la frecuencia y la naturaleza de los exámenes deberían basarse en las guías de práctica establecidas y estar adaptadas para cada mujer. se le debe aconsejar a las mujeres que los anticonceptivos hormonales no protegen contra las infecciones por hiv (sida) y otras enfermedades de transmisión sexual. reducción de la eficacia de la eficacia de la eficacia de los ahc puede disminuir en caso de p. ej., omitir comprimidos, tener alteraciones gastrointestinales o tomar medicamentos concomitantes. reducción del control del ciclo con todos los ahc puede ocurrir sangrado irregular (manchado o sangrado intercurrente), especialmente durante los primeros meses de uso. por consiguiente, la evaluación de cualquier sangrado irregular solamente es significativa luego de un intervalo de adaptación de alrededor de tres meses. si persisten las irregularidades en el sangrado u ocurren luego de ciclos previamente regulares, deben considerarse causas no hormonales y se indican medidas diagnósticas adecuadas para excluir malignidad o desarrollo. estas pueden incluir un raspado. en algunas mujeres puede no ocurrir sangrado por suspensión durante el intervalo libre de comprimidos. si el ahc se ha tomado de acuerdo con las instrucciones escritas, es improbable que la mujer esté embarazada. sin embargo, si el ahc no se ha tomado de acuerdo con las instrucciones antes del primer sangrado por suspensión previsto, o si se pierden dos sangrados por suspensión, se debe excluir un embarazo antes de reiniciar el uso del ahc. elevación de la alt durante los estudios clínicos con pacientes en tratamiento por infección con el virus de la hepatitis c (hcv) con medicamentos que contienen ombitasvir/paritaprevir/ritonavir y dasabuvir con o sin rinvabina, se han presentado casos de elevación de la transaminasa (alt) superior a 5 veces el límite superior de la normalidad (lhn) con una frecuencia significativamente más alta en las mujeres que usan medicamentos con etinilestradiol, con los anticonceptivos hormonales combinados (ahc). hipersensibilidad a cualquiera de los componentes. almacenar a temperaturas no mayores de 30°c en su envase y empaque originales. fabricado por Laboratorio Recalcine con domicilio en Chile para Laboratorio Synthesis S.A.S. precauciones: antes de iniciar el tratamiento debe efectuarse reconocimiento médico general y una minuciosa exploración ginecológica. debe hacerse una detallada anamnesis familiar y se deben descartar trastornos del sistema de coagulación cuando se hayan presentado en familiares, durante la vida, enfermedades tromboembólicas. debe descartarse la presencia de embarazo. En tratamientos prolongados control médico cada 6 meses. Las mujeres que padecen de hipertensión, diabetes, diabetes, y diabetes, otosclerosis, esclerosis múltiple, epilepsia, porfiria, tetania o corea menor, así como mujeres con antecedentes de flebitis o tendencia a la diabetes deben mantenerse bajo vigilancia médica. Según los conocimientos actuales no puede excluirse que la administración de anticonceptivos hormonales esté relacionada con una elevación del riesgo de sufrir enfermedades tromboembólicas venosas y arteriales. Con respecto a la trombosis arterial (apoplejía, infarto de miocardio) parece aumentar aún más el riesgo relativo cuando coinciden con alguno de los siguientes factores: consumo de cigarrillos, edad más avanzada y tratamiento con anticonceptivos orales combinados. Durante el tratamiento con sustancias hormonales como los anticonceptivos orales, se han observado algunas veces alteraciones hepáticas benignas, y más raramente aún malignas, que en casos aislados pueden provocar hemorragias en la cavidad abdominal con peligro para la vida de la paciente. Por este motivo debe considerarse la posibilidad de un tumor hepático al realizar el diagnóstico diferencial. Femelle 20 cd® no está indicado durante el embarazo, si la mujer queda embarazada durante su tratamiento con femelle 20 cd® deberá suspender el mismo. La lactancia puede resultar afectada por los anticonceptivos orales, dado que pueden reducir la cantidad de leche y alterar su composición, por lo que no se recomienda su empleo durante la lactancia. Los anticonceptivos orales se pueden asociar a un incremento en el riesgo de tromboembolismo. Bibliografías. Adaptado de: Mann J, Nilsman M, Shuman LP, Lynn R. Premenstrual dysphoric disorder symptom cluster improvement by cycle with the combined oral contraceptive ethinylestradiol 24 mcg plus drospirenone 3 mg administered in a 24/4 regimen. Contraception. 2011 Jul;84(1):81-6. Bachmann J, et al. efficacy and safety of a low dose 24 day combined oral contraceptive containing 20 micrograms ethinylestradiol and 3 mg drospirenone. abstract. contraception 2004; 70: 1918. 3. Kipping C, et al. Long-term tolerability of ethinylestradiol 20 µg/drospirenone 3 mg in a flexible extended-regimen: results from a randomised, controlled, multicentre study. J Fam Plann Reprod Health Care 2012;38:84-93. doi:10.1136/jfpr-2011-100214

MATERIAL DIRIGIDO AL CUERPO MÉDICO

Abbott